



5º Simposio de Ensino de Graduação

ESTRESSE COMO MODISMO

Autor(es)

CAMILA MACIEL POLONIO

Orientador(es)

Acácia de Fátima Ventura

1. Introdução

O stress está sendo diagnosticado de uma maneira inadequada, por estar presente no cotidiano. Ele não é tensão nervosa, não são os acontecimentos desagradáveis, não é resposta de adrenalina diante de ameaças, embora, possam servir como fatores estressantes, caso o homem não consiga tolerar, superar e se adaptar ao acontecimento (COUTO; 1987:17) O estresse a todo instante se manifesta em nosso cotidiano. Muitos são os esforços para a sua compreensão e soluções para enfrentar as situações de tensão e sobrecarga cada vez mais comuns à vida das pessoas, adultos ou não; assim como os efeitos que o estado de stress provoca. Procuramos, ou desejamos viver de maneira mais saudável, porém no decorrer de nossas vidas enfrentamos um grande número de situações difíceis, que exigem empenho e energia para superá-los. Como lidar com a morte de uma pessoa querida? Como encarar a perda do emprego? E com o final de um relacionamento? Pode ser uma fase passageira, mas quando a pessoa não tem recursos para lidar com situações difíceis e entra em estresse, com o passar do tempo haverá necessidade de buscar ajuda profissional. Acontece, porém, que um número excessivo de tais situações ocorrem em um curto período de tempo, insuficiente para a recuperação física e emocional, resultando em uma sensação de vazio e de desesperança. As reações são diferentes entre as pessoas nas situações mais corriqueiras, mas como vivemos em uma cultura com muitos pontos comuns, como por exemplo, o desemprego, a competição, alguns eventos costumam ter um “peso” maior para determinados indivíduos. Várias são as situações diárias que atuam como fontes “estressadoras”, que desequilibram mais intensamente àqueles que interpretam a realidade como fruto de uma visão parcial e limitada da vida. A pessoa estressada é também alguém que tentou superar os seus próprios limites, sejam eles econômicos, emocionais, físicos, profissionais entre outros, e na tentativa de superá-los passou por cima de suas necessidades e funções vitais, menosprezou a importância de cuidar de seu próprio corpo, das suas emoções e da sua mente; super valorizou um aspecto de sua vida, o ter e o fazer, prejudicando o ser. Nosso artigo vem com a proposta de destacar os mitos, mostrar que o estresse pode ser também algo bom, possível de se conviver de uma maneira saudável, para tanto nos baseamos em autores que há muito vem estudando sobre esse tema, nos possibilitando um aprofundamento e um maior entendimento.

2. Objetivos

Propor uma reflexão sobre, por que nossa sociedade acredita que o estresse é algo puramente ruim e prejudicial ao indivíduo; por que caiu no senso comum e, muitas vezes é banalizado. Buscaremos identificar os mitos, as verdades e diferentes conceitos visando conhecer as influências ocorridas pela sociedade, bem como a influência do sistema na produção do estresse. Buscando conscientizar os profissionais que atuam na área de saúde do trabalhador, bem como os leitores que passam ou passaram por tal problemática e sua importância.

3. Desenvolvimento

O forte impacto sobre a organização do trabalho, a evolução da tecnologia, da informação, da robotização está influenciando e causando mudanças nas relações, não só entre os homens, mas também nas suas relações com a organização, entre os trabalhadores e em todo círculo de convivência social. O drama do homem moderno é ter que viver em condições que ele mesmo criou o que o leva a ter um ritmo acelerado, esse ritmo de vida faz com que aumente os perigos de se desenvolverem perturbações e desequilíbrios psíquicos, doenças cardiovasculares dentre outras patologias físicas e mentais. Podemos dizer que a modificação do ritmo de trabalho é um dos resultados do sistema capitalista, que se caracteriza pelo trabalho livre, assalariado, acúmulo de riqueza, etc. que acaba exigindo do trabalhador cada vez mais. Alguns autores dizem que devemos buscar um equilíbrio para que não caiamos no nervosismo que o mundo moderno nos leva. René Dubos (apud VACHET, s/a) diz que: (...) os indivíduos que se contentam com uma satisfação superficial estão menos dispostos para a felicidade e para a saúde mental e sacrificam seu bem estar e sua comodidade para os sonhos e ilusões. No Brasil, as ameaças de desemprego, salários baixos, a “obrigação” de terem que produzir cada vez mais, criam um clima tenso na organização entre os trabalhadores, o que acaba levando alguns autores a defenderem a idéia de que não falta trabalho, mas há escassez de emprego. (MENDES, 2003:1304) Para alguns autores, os fatores estressantes estão presentes diariamente na vida dos homens. Esses fatores podem ser causados pelo meio externo e interno. Hans Selye (apud LIPP e NOVAES; 2003:12) foi o primeiro cientista a estudar o estresse; aproveitou o termo trazido da engenharia que significa “peso que uma ponte suporta até que ela se parta” e assim definiu a Síndrome de Adaptação Geral ou Síndrome do Estresse, que se divide em três fases. 1ª - chamada de alerta, ocorre quando o indivíduo entra em contato com os chamados “estressores”, e, a partir daí, apresenta algumas sensações como: sudorese excessiva, taquicardia, respiração ofegante, entre outras. O organismo, nesse momento, perde o seu equilíbrio interno à medida que se prepara para enfrentar a situação estressante. A 2ª - de resistência, ocorre quando o organismo tenta se recuperar do desequilíbrio sofrido na 1ª fase; nesse momento, se gasta muita energia e com isso surgem sinais de desgaste, como cansaço excessivo, esquecimento, entre outros. A recuperação ocorre quando a pessoa consegue se adaptar ou eliminar os fatores estressores, o que leva ao reequilíbrio. Se, no entanto, a pessoa não consegue equilibrar suas forças, o processo de estresse pode resultar no início da fase de exaustão. Nessa fase, a mais perigosa, alguns sintomas da primeira fase aparecem, só que agora agravados, havendo um maior comprometimento físico em forma de doenças (LIPP e NOVAES; 2003:11-13). O ser humano sofre com o estresse quando não consegue se adaptar, tolerar ou superar, o que resulta na diminuição da produtividade, dificuldade de tomar decisões, sonolência, desânimo, esgotamento físico e mental, isso quando não há um desgaste maior, causando problemas orgânicos, como úlceras, hipertensão, enfarte, ansiedade, entre outras (COUTO; 1987:6-17). Lipp e Novaes (2003) apresentam os mitos e as verdades sobre o estresse: existem alguns mitos, que acabam levando às pessoas a acreditarem que o estresse é frescura, loucura, falta do que fazer, entre outras, no entanto é verdade que o estresse é o que a pessoa sente, no corpo e na mente, quando a tensão do momento é muito grande. Estresse X Competência: de modo algum o estresse pode ser ligado à incompetência, muito pelo contrário, o estresse é o mal dos competentes, pois a tendência é de que as pessoas competentes aceitem mais trabalhos, responsabilidades além do que pode suportar. Já a pessoa que se sabe menos competente, sabe reconhecer seus limites e assim não hesitam em pedir ajuda. Estresse X Dinheiro: “Estresse é coisa de rico”. Essa observação, leva a idéia de que as pessoas ricas não têm dificuldades maiores, podendo se dar ao luxo de ficarem estressadas. Essa formulação envolve a de que os ricos não são capazes de resistir a pressões e obstáculos que os

frustre o que acabaria levando ao estresse. É real que pessoas com pouca resistência à frustração são mais vulneráveis ao estresse, o que é questionável é que seja uma característica de quem tem dinheiro. Falta do que fazer pode também criar estresse. Nem todo mundo é, mas algumas pessoas são vulneráveis ao tédio. Se você notar que durante as férias ou aos domingos se sente entediado, talvez você seja vulnerável ao tédio ou simplesmente não está acostumado a descansar, a ter lazer. A crença oposta de que a sobrecarga de trabalho leva ao estresse pode ser considerada como mais um mito. Existem pessoas que se estressam devido ao excesso de trabalho, mas outras não. Isso mostra que não é a quantidade de tarefa que vai determinar a ocorrência de estresse, mas sim a capacidade de resistir à sobrecarga que cada um tem (LIPP e NOVAES; 2003:14–34). A sociedade moderna está cada vez mais acelerada, fatores estressantes estão presentes no cotidiano e diariamente vivemos situações de tensões. Além do estresse, surgem doenças que nos mostram como esse ritmo acelerado interfere na vida das pessoas, a mais nova doença se chama “Síndrome da Pressa”. Essa Síndrome diz respeito às pessoas que só sabem agir sob pressão, que pode ser uma pressão real ou imaginária, por isso não se deve confundir-la com o estresse, mesmo porque, a pessoa com Síndrome da Pressa acredita que nunca terá tempo para fazer nada. A Síndrome da Pressa não é uma doença, é um comportamento que pode desencadear doenças (LIPP; 2005: Acesso em 05/03/2007). Outra definição de estresse, essa vinda da Medicina. (MENDES, 2003:1304). O Stress é um conjunto de reações do organismo, caracterizadas pela perturbação da homeostase, em resposta às ameaças e/ou agressões oriundas de estímulos ambientais, de natureza psíquica ou física, inusitados ou hostis. No entanto, temos que ter em mente que o estresse é desencadeado por vários estímulos como, psicológico, fisiológico ou global, com as quais o organismo procura minimizar qualquer exigência ou sobrecarga que o perturbe (FONSECA, 1997:342). Finalizamos com a conceituação da Organização Mundial da Saúde sobre Qualidade de Vida, que nos mostra que ter qualidade de vida é uma percepção individual, sendo cada um responsável pelo seu “bem-estar”. A percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. (DINIZ e SCHOR; 2006:1).

4. Resultados

A partir do dito acima proponho uma reflexão, sobre o estresse como fazendo parte do nosso cotidiano e não como algo a ser combatido. Sendo assim, penso que os próximos estudos a serem realizados possam explorar maneiras de como conviver bem com o estresse ao invés de tentar diminuí-lo ou até mesmo erradicá-lo. O estresse pode ser visto como algo enraizado no nosso sistema e por isso acreditamos que os próximos estudos devam buscar entender e propor maneiras de se adaptar a esse fenômeno tão freqüente em nossas vidas.

5. Considerações Finais

O nosso estudo mostrou como as crenças sobre o estresse estão cristalizadas o que nos faz equivocarmos diante de como devemos enfrentar e nos comportar. Além disso, podemos notar que o estresse além de ser, muitas vezes, entendido e diagnosticado de maneira inapropriada o mercado assume uma posição de que se temos uma “doença” temos que combatê-la. O mercado farmacêutico está preparado para comercializar aquilo que a sociedade busca, por isso, podemos compreender que para se ter saúde, tem que se medicar. Acreditamos que podemos conviver com o estresse, sem precisarmos de medicamentos que nos afaste daquilo que já é tão rotineiro, já que, a percepção sobre as nossas experiências, a maneira como lidamos com fatores estressantes, a forma como entendemos esse processo, como podemos nos adaptar, nos garantiria qualidade de vida. A nossa sociedade está cada vez mais acelerada, as pessoas cada vez mais exigem de si e do outro. Numa rápida observação no cenário educacional, a quantidade de profissionais estressados que caminham para o Burnout é significativa e isso nos faz refletir o que está acontecendo com a educação desse país? Por que os profissionais da educação estão a caminho de um estado de exaustão? Por que diminuem o interesse em estar atuando? Essas reflexões nos inquietaram para as possibilidades de que a educação virou uma mercadoria, os profissionais meros empregados que não mais estão atuando para educar, para conscientizar, para despertar as aptidões individuais. Muitos professores estão para

treinar pessoas e muitas vezes adestrar. Os alunos estão para se habituar com estudos e assim seguir habituado até a vida profissional. O que poderia ser um estímulo, que é a questão do educar, de fazer parte de um desenvolvimento, vira obrigação de ter que trabalhar para dar resultados lucrativos. Por outro lado, a pressão capitalista da sociedade sobre ela mesma em inúmeros outros cenários, também com elevado nível estresse, leva-nos a compreender que ele já é parte do modo de vida que adotamos e, por isso, podemos ao mesmo tempo entender que é possível conviver com o estresse de maneira mais saudável. Uma alternativa seria a programação semanal de suas vidas, sabendo dividir o seu tempo entre obrigações, trabalho, lazer, família, saúde e durante os momentos de descanso conseguir se desligar daquilo que lhe seria um fator desencadeante de estresse. É importante ressaltar que a qualidade de vida é uma percepção individual, portanto, cada um tem responsabilidade sobre a sua maneira de viver. Com isso, finalizamos a nossa pesquisa concluindo que o estresse faz parte das nossas vidas e não podemos encará-lo como algo puramente ruim, o que nos mostra que não precisamos combater e sim, seria necessário, aprendermos a conviver da melhor forma possível com aquilo que faz parte do nosso cotidiano.

Referências Bibliográficas

COUTO, Hudson de Araújo. Stress e Qualidade de Vida do Executivo. Editora: Cop, Rio de Janeiro. 1987.

DINIZ, Denise Pará e SCHOR, Nestor. Guia de Medicina Ambulatorial e Hospitalar - Unifesp – Qualidade de Vida. - Editora: Manole, São Paulo. 2006

FONSECA, A. Fernandes da. Psiquiatria e Psicopatologia . Volume I – 2ª edição – Editora: Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa. 1997.

LIPP, Marilda Novaes e NOVAES, Lucia Emmanuel. O Stress. Coleção: Conhecer & Enfrentar. Editora: Contexto, São Paulo. 2003.

MENDES, René. Psicologia do Trabalho Atualizada e Ampliada. 2ª edição – Editora: Atheneu, São Paulo. 2003.

VACHET, Pierre. Las Enfermedades de la vida moderna. Editora: Labor, Barcelona s/a.

SERRA, Irene. Síndrome da Pressa Disponível em www.riototal.com.br – Acesso em 05/03/2007 –17:00h –
Fonte de pesquisa: Centro Psicológico de Controle do Stress. Reportagem feita pela Revista Rio Total